

PROGRAMMATION ADULTES

SHERBROOKE

3 façons de s'inscrire à compter du 8 décembre 2023, dès 8h30

Par Internet : www.sherbrookeloisirsaction.com / par téléphone au 819-821-5780 / en personne au 1380, boul. de Portland



Les participants à une de nos activités de la session d'automne 2023 ainsi que les membres de la famille résidant à la même adresse pourront se préinscrire à partir du 6 décembre 2023 dès 8h30.



PILATES

Un minimum d'inscriptions est requis pour débiter chacun des cours.

Pilates Débutant / Intermédiaire

..... mercredi..... 10h15 à 11h15..... 17 janv. au 17 avril (Congés: 28 fév/6 mars) ... 108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121É. Véronneau
..... vendredi..... 9h à 10h..... 19 janv. au 19 avril (Congés: 1er et 8 mars).... 108 \$..... Centre comm. F-Dunn salle 003É. Véronneau

Pilates avancé

..... vendredi..... 11h30 à 12h30 19 janv. au 19 avril (Congés: 1er et 8 mars) ... 108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003É. Véronneau

Pila-Yoga

..... mercredi..... 9h à 10h 17 janv. au 17 avril (Congés: 28 fév/6 mars) ... 108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121É. Véronneau
..... vendredi..... 10h15 à 11h15..... 19 janv. au 19 avril (Congés: 1er et 8 mars).... 108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003É. Véronneau

YOGA

Hatha yoga

..... mardi..... 18h30 à 19h45..... 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121J-S. Bachand
..... vendredi..... 9h à 10h15..... 19 janv. au 19 avril (Congés: 1er et 8 mars)135 \$ Parc J- Cartier..... chalet 12-15J-S. Bachand

Méditation

..... vendredi..... 10h30 à 11h45..... 19 janv. au 19 avril (Congés: 1er et 8 mars)135 \$ Parc J- Cartier..... chalet 12-15J-S. Bachand

Power Yoga

..... lundi 18h45 à 20h 15 janv. au 8 avril (Congé: 4 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003N. Poirier
..... lundi 9h à 10h15..... 15 janv. au 8 avril (Congé: 4 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121J-S. Bachand

Qi gong yoga I

..... mercredi..... 10h30 à 11h45 17 janv. au 17 avril (Congés: 28 fév/6 mars)135 \$ Pav Armand-Nadeau..... salle 103C. Gauthier
..... jeudi..... 10h15 à 11h30 18 janv. au 11 avril (Congé: 7 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier

Qi gong yoga II

..... vendredi..... 13h à 14h15..... 19 janv. au 19 avril (Congés: 8 et 22 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier

Viniyoga

..... mardi..... 13h à 14h15..... 23 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)124 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121G. Couturier

Viniyoga - Pleine conscience

..... lundi 10h30 à 11h45 22 janv. au 8 avril (Congé: 4 mars)124 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003G. Couturier

Yin Yoga

..... mardi..... 13h à 14h15..... 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier

Yoga Abdos

..... mardi..... 10h45 à 12h00..... 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier
..... vendredi..... 14h30 à 15h45 19 janv. au 19 avril (Congés: 8 et 22 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier

Yoga Alignement

..... jeudi..... 17h30 à 18h45 18 janv. au 11 avril (Congé: 7 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003 M. Hyde

Yoga Alignement - 50 ans et plus

..... mardi..... 13h à 14h15..... 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003 M. Hyde
..... jeudi..... 13h à 14h15..... 18 janv. au 11 avril (Congé: 7 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003 M. Hyde

Yoga ballon

..... lundi 14h30 à 15h45 15 janv. au 8 avril (Congé: 4 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003C. Gauthier

Yoga Doux

..... mardi..... 20h à 21h15 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121J-S. Bachand
..... jeudi..... 18h15 à 19h30 18 janv. au 18 avril (Congés: 29 fév./7 mars)135 \$ Parc Jacques-Cartier..... chalet 12-15J-S. Bachand

Yoga Doux matinal

..... mercredi..... 8h45 à 10h 17 janv. au 17 avril (Congés: 28 fév/6 mars)135 \$ Pav Armand-Nadeau..... salle 103C. Gauthier

Yoga méditatif

..... jeudi..... 19h45 à 21h 18 janv. au 18 avril (Congés: 29 fév./7 mars)135 \$ Parc Jacques-Cartier..... chalet 12-15J-S. Bachand

Yoga postnatal

..... mardi..... 14h30 à 15h45 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier

Yoga pour le dos

..... lundi 13h à 14h15..... 15 janv. au 8 avril (Congé: 4 mars.)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 003C. Gauthier
..... jeudi..... 8h45 à 10h 18 janv. au 11 avril (Congé: 7 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier

Yoga restaurateur

..... lundi 10h30 à 11h45 15 janv. au 8 avril (Congé: 4 mars.)135 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121J-S. Bachand

Yoga sur chaise

..... mardi..... 17h à 18h..... 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 120-121D. Masson

Yoga Vitalité

..... mardi..... 9h15 à 10h30..... 16 janv. au 9 avril (Congé: 5 mars)135 \$ Parc André-Viger..... Pav. J-ByrnsC. Gauthier

PHYSIQUE, SPORTIF ET SANTÉ

Aquaforme

..... mardi..... 9h à 10h 16 janv. au 26 mars (congé: 5 mars)150 \$ WorldGym Piscine
..... jeudi..... 9h à 10h 18 janv. au 28 mars (congé: 7 mars)150 \$ WorldGym Piscine

Ballet fitness

..... jeudi..... 17h45 à 18h45 18 janv. au 18 avril (congés : 8 fév. et 7 mars) ... 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 122-123B. Carrière

Danse vitalité

..... mercredi..... 11h30 à 12h30 17 janv. au 17 avril (congés : 28 fév. et 6 mars) .. 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121B. Carrière

Essentrics

..... mardi..... 17h30 à 18h30 16 janv. au 16 avril (congés: 27 fév. et 5 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 122-123M-E. Fortier
..... vendredi 10h30 à 11h30 19 janv. au 19 avril (congés: 8 et 22 mars)135 \$ Pav. André-Viger Salle J-ByrnM-E. Fortier

Étirements

..... lundi 13h à 14h 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars)108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121J-S Bachand
..... mardi..... 10h30 à 11h30 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars)108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121J-S Bachand

Étirements avancé

..... mardi..... 9h à 10h 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars)108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003Issam

Hockey cosom

..... mardi..... 19h30 à 21h30 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars)84 \$ École Montcalm Palestre

Kickboxing

..... mardi..... 10h30 à 11h30 16 janv. au 9 avril (congés: 5 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003Issam
..... jeudi..... 19h30 à 20h30 18 janv. au 11 avril (congé: 7 mars)135 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003Issam

Power Yoga

..... lundi 9h à 10h15 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 135 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121J-S Bachand
..... lundi 18h45 à 20h 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 135 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003N. Poirier

Remise en forme

..... mercredi..... 9h à 10h 17 janv. au 10 avril (congé: 6 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003B. Carrière

Spinning

..... mardi..... 17h30 à 18h30 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars) 150 \$ Maxi Club Salle de spinning
..... samedi..... 9h à 10h 20 janv. au 13 avril (congé: 9 mars) 150 \$ Maxi Club Salle de spinning

Tai chi - Débutant

..... mercredi..... 9h à 10h 17 janv. au 10 avril (congé: 6 mars) 108 \$ Pav. André-Viger Salle J-ByrnJ. Shaffer

Tai chi - Niveau II

..... lundi 9h à 10h15 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 135 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003J. Shaffer
..... lundi 18h30 à 19h45 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 135 \$ Parc André-Viger Pav. J-ByrnsJ. Shaffer
Pratiques..... jeudi..... 9h à 10h 18 janv. au 11 avril (congé: 7 mars) 126\$ Centre comm. F-Dunn Salle 003J. Shaffer

Tonus-cardioflex

..... lundi 17h30 à 18h30 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003N. Poirier
..... mercredi..... 10h15 à 11h15 17 janv. au 10 avril (congé: 6 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003B. Carrière

Volleyball

..... jeudi..... 20h30 à 22h30 18 janv. au 6 juin (congés: 7 mars et 25 avril) ... 135 \$ Salésien Gymnase

Zumba® Gold

..... mardi..... 9h15 à 10h15 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121L. Boudreault
..... vendredi 9h15 à 10h15 19 janv. au 19 avril (congés: 1er et 8 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 120-121L. Boudreault

Zumba® Fitness

..... lundi 19h30 à 20h30 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 108 \$ École Hélène-Boullé GymnaseML. Dallaire
..... mardi 18h à 19h 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars) 108 \$ École Hélène-Boullé GymnaseL. Boudreault
..... mercredi..... 18h15 à 19h15 17 janv. au 10 avril (congé: 6 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003ML. Dallaire

Zumba® Toning

..... lundi 18h à 19h 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars)108 \$ École Hélène-Boullé GymnaseML. Dallaire
..... mercredi..... 17h à 18h 17 janv. au 10 avril (congé: 6 mars)108 \$ Centre comm. F-Dunn Salle 003ML. Dallaire

KARATÉ SHOTOKAN - 7 ANS ET PLUS

Blanches débutants - Blanches intermédiaires

mercredi.....18h à 19h 17 janv. au 3 avril105 \$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau
vendredi.....18h à 19h 12 janv. au 5 avril (congé: 15 mars).....105 \$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau
samedi.....8h30 à 9h30 13 janv. au 6 avril (congé: 16 mars)105 \$ École Soleil-Levant Gymnase..... M. Brindamour

Jaunes et plus

mercredi.....19h à 20h 17 janv. au 3 avril105\$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau
vendredi.....19h à 20h30 12 janv. au 5 avril (congé: 15 mars).....120\$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau
samedi.....9h30 à 11h 13 janv. au 6 avril (congé: 16 mars)120\$ École Soleil-Levant Gymnase..... P. Bruneau

Oranges et plus - Adultes seulement

samedi.....11h à 12h30 13 janv. au 6 avril (congé: 16 mars)120\$ École Soleil-Levant Gymnase..... M. Bergeron

Bleues à brunes

mardi.....18h à 19h30 16 janv. au 2 avril120\$ École Soleil-Levant Gymnase..... M. Bergeron

Bleues à noires

jeudi18h30 à 20h 18 janv. au 4 avril120\$ École Soleil-Levant Gymnase..... M. Bergeron

Karaté katas avancés (ceintures noires)

mardi.....19h à 20h30 16 janv. au 2 avril120\$ École Soleil-Levant Gymnase..... M. Bergeron

Karaté - Cours privés

Vous pourrez vous inscrire à l'une des sessions de 6 semaines de cours privés pour parfaire vos techniques.

Chaque cours individuel sera de 30 minutes par semaine au coût de 105\$.

Niveau débutant/intermédiaire : Mercredi 20h

Niveau Avancé : Mardi 20h30 / jeudi 18h ou 20h / Samedi 10h30 (5 cours aux deux semaines)

Visitez notre site Internet pour les détails et pour réserver votre place

Tarification famille disponible, voir le site Internet.
L'affiliation à l'ass. de karaté Shotokan (jaunes et +) est nécessaire.
Coût annuel de 20\$ par enfant et 30\$ par adulte.

Un minimum d'inscriptions est requis pour débiter chacun des cours, merci de votre compréhension!

En cas de disparité entre cette programmation et le site Internet, celui-ci prévaut.

LINGUISTIQUE

Anglais - Débutant

..... lundi 18h30 à 19h30 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 B. Laliberté

Anglais - Débutant/Intermédiaire

..... lundi 19h45 à 20h45 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 B. Laliberté

Anglais - Avancé - Conversation

..... lundi 17h à 18h 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 108 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 B. Laliberté

Espagnol - Débutant I

..... mardi 18h30 à 20h30 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars) 204 \$ Parc Olivier-Chauveau salle 102 Sur le bout de la langue

Espagnol - Débutant II

..... lundi 18h30 à 20h30 15 janv. au 8 avril (congé: 4 mars) 204 \$ Parc Olivier-Chauveau salle 102 Sur le bout de la langue

Espagnol - Intermédiaire II

..... vendredi 9h à 11h 19 janv. au 12 avril (congé: 8 mars) 204 \$ Parc Olivier-Chauveau salle 102 Sur le bout de la langue

ARTISTIQUE ET ATELIER

Photographie numérique - Débutant

..... mardi 19h45 à 21h15 16 janv. au 9 avril (congé: 5 mars) 108 \$ Parc André-Viger Pav. J-Byrns J-F. Dupuis

Atelier sur le sommeil des enfants de 4 à 18 mois - Parent seulement

..... mardi 19h à 20h30 20 février 2024 40 \$ Centre comm. F-Dunn salle 122-123 A. Gauvin

Un minimum d'inscriptions est requis pour débiter chacun des cours, merci de votre compréhension!
En cas de disparité entre cette programmation et le site Internet, le site Internet prévaut.

Information générale

Des remboursements seront effectués sur demande écrite (formulaire sur la page d'accueil du site Internet) selon l'office de la protection du consommateur.

La politique de remboursement s'applique comme suit:

- Avant le début des activités : 100 % des frais d'inscriptions sont remboursés. Toutefois, votre contrat (commande) sera annulé en totalité et non en partie. Donc, si vous aviez une ou plusieurs autres activités dans cette commande, vous devrez procéder à une nouvelle inscription avec les places disponibles au moment de l'annulation, si vous désirez vous réinscrire. Les citoyens en liste d'attente auront préséances s'il y a lieu.

- Après le début des activités dans une même commande : Le montant du remboursement est calculé, au prorata, à partir de la date de réception (voir le paragraphe "Comment résilier le contrat?") du formulaire de résiliation de contrat par Sherbrooke Loisirs-Action, selon les activités/semaines passées. À cela s'ajoute des frais d'administration de 10 %. Toutefois, votre contrat (commande) sera annulé en totalité et non en partie. Donc, si vous aviez une ou plusieurs autres activités/semaines dans cette commande, vous devrez procéder à une nouvelle inscription avec les places disponibles au moment de l'annulation. Les citoyens en liste d'attente auront préséances s'il y a lieu.

Pour les activités d'une seule séance : Conformément à la Loi de la protection du consommateur, il n'y a aucun remboursement lorsqu'il s'agit d'une inscription à une activité d'une seule séance.

Comment résilier le contrat? Vous devez nous transmettre, par la poste, par courriel (info@sherbrookeloisirsaction.com), ou en personne à notre lieu d'affaires, le formulaire de résiliation se trouvant sur notre site internet (www.sherbrookeloisirsaction.com), et ce, sur nos heures d'ouverture (lundi au vendredi, 8h30 à midi et 13h à 16h). Les formulaires reçus en dehors de nos heures d'affaires sont traités et considérés le jour et l'heure ouvrable suivant. Nous disposons de 10 jours, à compter de la date de réception de votre avis, pour procéder au remboursement, s'il y a lieu.

OBÉISSANCE ET SES COMPLÉMENTS

ÉducaChiot / Maternelle									
Gr 1	 samedi.....	9h à 10h15.....	13 janv. au 10 fév. (congé: 20 fév.).....	168\$		162, ch. Georges-Vallières		salle int.	É. Handfield
Gr 2	 samedi.....	9h à 10h15.....	24 fév. au 23 mars (congé: 16 fév.).....	168\$		162, ch. Georges-Vallières		salle int.	É. Handfield
Obéissance - Les bases									
Gr 1	 samedi.....	10h30 à 11h30	 13 janv. au 24 fév.	 168\$		162, ch. Georges-Vallières		salle int.	É. Handfield
Gr 2	 lundi.....	19h30 à 20h30	 15 janv. au 12 fév.	 168\$		162, ch. Georges-Vallières		salle int.	N. Renaud
Gr 3	 jeudi.....	18h15 à 19h15	 25 janv. au 22 fév.	 168\$		162, ch. Georges-Vallières		salle int.	É. Handfield
Obéissance - Marche et rappel									
Gr 1	 jeudi.....	19h30 à 20h30	 25 janv. au 22 fév.	 168\$		162, ch. Georges-Vallières		salle int.	É. Handfield
Focus, engagement, autocontrôle et jeux									
Gr 1	 lundi.....	18h15 à 19h15	 15 janv. au 5 fév.	 135\$		162, ch. Georges-Vallières		salle int.	N. Renaud

SPORTS, ACTIVITÉS ET ATELIERS

Agilité - Paw à Paw - Partie 1									
Gr 1	 mardi.....	19h30 à 20h30	 23 janv. au 27 fév. (Congé: 6 fév.)	 175\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	J. Roussy		
Gr 2	 jeudi.....	9h à 10h	 25 janv. au 29 février (Congé: 15 fév.)	 175\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	J. Roussy		
Canicross - Atelier									
..... samedi.....	9h à 10h	 16 mars (pratique avec chien)	 25\$	 Base de plein air A-Nadeau		J. Roussy			
(Théorie le vendredi 15 mars de 18h30 à 19h30 au local d'AccroCanin)									
Canicross - Pratiques - 1 ou 2 fois / sem.									
samedi...	8h30 à 9h30 et mardi 18h à 19h		Insc. à l'année, renouv. aut. 2024.....	25 \$	Vous serez ajouté à un groupe privé facebook				
CaniWorkout									
..... mardi.....	18h à 19h	 23 janv. au 27 fév. (Congé: 6 fév.)	 125\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	A. Beaudoin			
Chien savant - Débutant									
Gr 1	 lundi.....	18h à 19h	 22 janv. au 19 fév. (Congé: 19 janv.)	 170\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	J. Roussy		
Détection d'odeurs - Initiation									
Gr 1	 lundi.....	18h15 à 19h15	 22 janv. au 19 fév.	 165\$	 Parc J-Cartier.....	Pav. A-Nadeau		I. Frenière	
Gr 2	 lundi.....	19h30 à 20h30	 22 janv. au 19 fév.	 165\$	 Parc J-Cartier.....	Pav. A-Nadeau		I. Frenière	
Flyball canin (atelier avec chien)									
..... mardi.....	18h30 à 20h30	 6 février 2024.....	60\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	J. Roussy			
Freestyle canin - Débutant									
..... jeudi.....	19h30 à 20h30	 25 janv. au 22 février (Congé: 15 fév.).....	170\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	J. Roussy			
Massage et stretching canin (atelier avec chien)									
..... lundi.....	18h30 à 20h30	 19 février 2024	 60\$	 Parc J-Cartier.....	Pav. A-Nadeau		J. Roussy		
Puppy sportif (3 à 8 mois)									
..... jeudi.....	18h15 à 19h15	 25 janv. au 22 février (Congé: 15 fév.).....	136\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	J. Roussy			
Six pattes (Club de marche)									
..... mercredi.....	19h à 20h		Insc. à l'année, renouv. été 2024.....	25 \$	Vous serez ajouté à un groupe privé facebook				
Toilettage canin maison 101 - théorique (atelier sans chien)									
..... lundi.....	18h30 à 20h30	 26 février 2024.....	60\$	 Boutique AccroCanin.....	N. Renaud				
Treibball - Initiation (atelier avec chien)									
..... jeudi.....	18h30 à 20h30	 15 février 2024	 60\$	 Église Ste-Jeanne-d'Arc	 Sous-sol.....	J. Roussy			

Surveillez notre site Internet régulièrement afin de connaître les nouvelles dates de cours qui s'ajouteront!